

Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.



- **NUTRICIÓN.**
- Mtra. Daniela Rodriguez.
- Mayo 2020-Agosto 2020
- Kevin Jasiel Cruz Rios.
- Unidad 2

Introducción.

La diabetes tanto tipo 1 como tipo 2 se ha demostrado el tratamiento nutricional en diversas bibliografías, donde se demuestra en dicho ensayo desde cómo se efectúan los pacientes al conllevar un tratamiento nutricional, los tipos de dieta, los porcentajes de macronutrientes y cuál es la razón que se maneja esos porcentajes y de manera circunstancial los micronutrientes.

La diabetes como tal ha sido una enfermedad a que ha afectado a toda la población mexicana desde niños a personas de tercera edad donde demuestran diversos métodos dietéticos contribuyendo a bajar los niveles de glucosa en sangre, trabajando acerca en el perfil lipídico, fomentando al ejercicio e inclusive facilitando al acceso de la educación nutricional. Sobre las dietas que se proporcionan suelen ser diferentes según la planificación que se otorga explicándole los alimentos que deberá consumir y aquellos que no podrá consumir, una de las dietas que se otorgan es la dieta estricta siendo que los menús y la ingesta de macronutrientes son exactos provocando una controversia con el paciente debido a que las mayorías de veces algún platillo no suele ser del agrado de los pacientes, las dietas por equivalentes es considerado una de las dietas más sencillas al elaborarlo debido a que es una lista de alimentos reflejando la ingesta calórica y de macronutrientes por cada alimento donde los pacientes tienen la opción de cambiar algún alimento según la distribución de las porciones indicadas aun que los pacientes suelen tener problemas comprensión llegando a consumir más de lo necesario o viceversa que no ingiera lo necesario. Los pacientes con diabetes mellitus además de conllevar una dieta adecuada y estricta a ciertos horarios además de los niveles de glucosa que requiere manejo por la ingesta de los hidratos de carbono se le administrara insulina formando parte de su vida, sobre el fomento del ejercicio tiene que ser con prevención para evitar futuros ataques de hipoglucemia. La diabetes tipo 2 se sabe que se obtiene por una mala ingesta de alimentos, por sedentarismo entre otros factores, pero al realizar cambios en el estilo de vida cuando ya presentan diabetes tipo 2 suele ser difícil ya que la mayoría de los pacientes suelen presentar desde sobrepeso a obesidad además de la dificultad de realizar actividad física como la ingesta alimentaria ya que como la mayoría presentan elevados índices de peso se les debe bajar de peso sintiéndose insatisfechos llevándonos al punto del consumo calórico donde dependerá de diversos factores físicos como la edad, el sexo, la actividad física en algunas ocasiones si están embarazadas, o por medio de los parámetros del Índice de Masa Corporal donde el autor del libro menciona que debe manejarse entre 19-25 kg/m, sobre la ingesta de los macronutrientes es un aspecto importante ya que se maneja por un parámetro en específico como en el caso de las proteínas donde se pueden manejar por gramos (0.8-1 g/kg/día), o por porcentaje donde el autor los establece entre 10 y 20% donde se menciona que las proteínas ayuda a la secreción de la insulina, el consumo de grasa con respecto al porcentaje suele ser el mismo que al de una persona no diabética ya que gracias a los ácidos grasos monoinsaturados sustituyen a los HC para utilizarlo como energía considerando el riesgo de un aumento de peso si no realiza actividad física procurando que no sobrepase los 35% de la ingesta lipídica o de 200mg/día, recomendado ingerir alimentos ricos en omega 3. Los hidratos de carbono se mantienen en un margen controlado donde se estima que la sacarosa sea sustituida por algún otro carbohidrato pero en el caso adverso

que contenga o presente hiperglucemia no se le recomienda dicha ingesta, por otra parte aquellos pacientes que se les suministra insulina deben tener un consumo constante de hidratos de carbono. Los edulcorantes siendo otros nutrientes donde la fructosa suele tener efectos positivos en cantidades considerables ya que si se excede tendrá efectos negativos sobre los niveles de colesterol en sangre, los edulcorantes calóricos no reflejan ni un efecto negativo pero al ingerirlo en cantidades elevadas causa diarrea, los edulcorantes no calóricos no representan riesgo alguno. Las bebidas alcohólicas ha sido controversia durante años acerca si produce efectos negativos o no sobre la diabetes, se ha demostrado que si la diabetes se mantiene bajo control el consumo de alcohol puede ser moderado, el sodio suele ser difícil su ingesta debido a que puede traer problemas en la presión arterial, se ha demostrado que el zinc suele estar alterado es decir que la mayoría de veces requieren suplementos por el déficit del mismo mineral.

Conclusión.

Cabe resaltar que fue interesante el proceso de lectura con respecto a los porcentajes donde los manejan en niveles muy altos desde mi perspectiva, además de como son los efectos de los macronutrientes sobre los niveles de glucosa desde las proteínas al ser precursor de la insulina como también los efectos de los ácidos grasos monoinsaturados.

Fuente.

Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Página: 163-171. Autores: Bellido Guerrero Diego, Daniel A. de Luis Roman, Garcia Luna Pedro Pablo. Editorial: SEEN